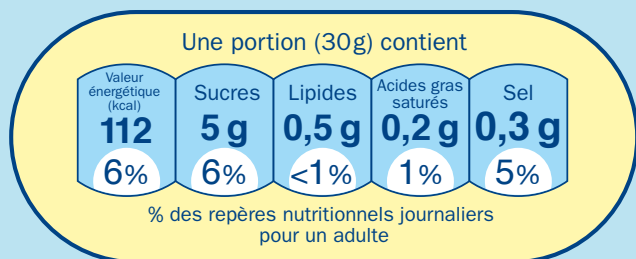


La plupart des emballages contenant des denrées alimentaires donnent suffisamment d'informations (notamment la liste des ingrédients et les valeurs nutritionnelles) pour, en théorie du moins, permettre au consommateur d'évaluer un aliment en termes de santé. Mais de nombreux consommateurs se sentent un peu dépassés ou n'ont malheureusement pas le temps, lors d'un achat, de consulter attentivement les emballages pour choisir en toute connaissance de cause un aliment sain et équilibré. Dans le but de permettre au consommateur d'estimer rapidement et simplement la valeur nutritionnelle d'un aliment, des moyens de signalisation ont été élaborés. Trois de ces aides à la décision sont présentées et expliquées ci-dessous.

# GDA



Les GDA, pour «Guideline Daily Amount» (RNJ en français, pour Repères Nutritionnels Journaliers), sont des valeurs de référence pour les besoins nutritionnels moyens des adultes, fixées par la Confédération des industries agroalimentaires de l'Union Européenne (CIAA). Ce système d'étiquetage indique en kilocalories la quantité d'énergie et en grammes celle de lipides, d'acides gras saturés, de sucre et de sodium (sel) contenue dans une portion d'un produit. La quantité d'énergie et de chacun de ces nutriments est de plus exprimée en pourcentage des RNJ. En Suisse, de nombreux produits sont d'ores et déjà étiquetés avec les RNJ.

⊕ Les teneurs en énergie et en nutriments d'un produit sont comparées aux besoins journaliers / Les teneurs des nutriments sélectionnés sont présentées clairement / La teneur en nutriment d'un produit est indiquée de façon neutre

⊖ L'accent est mis sur les nutriments «à limiter». Les nutriments «à favoriser» – comme les fibres alimentaires par exemple – ne sont pas pris en considération / Les portions définies sont fréquemment plus petites que les quantités habituellement consommées / Les valeurs de références sont scientifiquement controversées et ne sont pas valables pour tous les consommateurs

## Label «Healthy Choice»



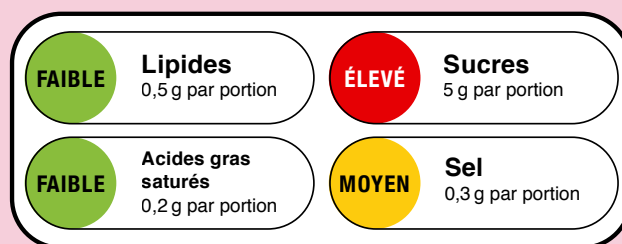
«Healthy Choice» signifie «choix sain». Ce label désigne les produits les plus sains dans une catégorie d'aliments donnée (p.ex. la catégorie des fromages ou une catégorie de boissons). La composition du produit doit satisfaire certains critères en ce qui concerne sa teneur en différents nutriments. Ces critères varient d'une catégorie

à l'autre. Pour les pains, par exemple, l'accent est mis sur les fibres alimentaires et le sel, pour les charcuteries sur la graisse et le sel. Les labels santé sont déjà utilisés dans de nombreux pays d'Europe et du monde, mais sont encore très peu connus en Suisse.

⊕ Le consommateur peut choisir rapidement, en un coup d'œil, sans avoir de connaissances nutritionnelles / Les producteurs de denrées alimentaires sont de toute évidence encouragés à optimiser la composition de leurs produits / Pour chaque catégorie d'aliments, seuls les nutriments et les seuils quantitatifs pertinents sont pris en compte

⊖ Les consommateurs peuvent se sentir mis sous tutelle dans la mesure où toute capacité d'évaluation personnelle leur est déniée / Le label «Healthy Choice» peut perdre sa crédibilité s'il est perçu comme un instrument de marketing / L'absence de communication parallèle donne lieu à des erreurs d'interprétation, par exemple «Les produits bénéficiant du label santé peuvent être consommés sans restrictions» ou «Une glace affichant le label santé est plus saine qu'un yoghourt sans label»

## Feu tricolore



L'étiquetage comportant un feu tricolore trouve son origine en Angleterre où il est le plus largement répandu. Il indique la quantité de lipides, d'acides gras saturés, de sucre et de sel par portion de 100 g ou 100 ml d'un produit donné. Le rouge signale une quantité élevée, l'orange une quantité moyenne et le vert une faible quantité du nutriment en cause. En outre, cet étiquetage déclare la quantité de ces quatre nutriments en grammes par portion. En Suisse, on ne connaît encore aucun produit étiqueté à l'aide du feu tricolore.

⊕ Le feu tricolore permet de savoir en un clin d'œil si un produit contient une grande ou une faible quantité du nutriment considéré / La visibilité sur l'emballage est excellente, grâce aux couleurs rouge, orange et verte / L'indication pour 100 g permet de comparer directement différents produits

⊖ L'accent est mis sur les nutriments «à limiter». Les nutriments «à favoriser» – comme les fibres alimentaires par exemple – ne sont pas pris en considération / Le feu tricolore ne fournit des indications que sur la quantité et non pas sur la qualité. Un saumon, par exemple, affichera le même point orange qu'une côtelette / Les mêmes limites (élevée, moyenne, faible) sont utilisées pour tous les aliments. De cette façon, une boisson sucrée (3×vert / 1×rouge) se présente optiquement sous un jour plus favorable que le lait (1×vert / 3×orange), ce qui peut entraîner des erreurs d'interprétation